

# 健康ってAなあ新聞

責任編集  
長谷川勝士  
(はせがわ鍼灸院)

1950年生まれ・姫路市出身  
駒澤女子大学非常勤講師  
(コミュニケーション論)  
鍼灸師(全日本鍼灸学会会員)  
放送作家(日本放送作家協会会員)  
プロデューサー(町おこし・都市開発)

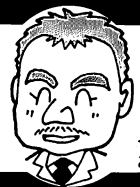


イラスト:  
こまいちがこ

## アンチエイジングのスタート!

女性なら誰しも健康で美しくありたいと思うもの。しかし、「もう、年だから」と思った瞬間から老けていくのです。年齢はあくまでも目安です。その年齢に見合った美しさを手に入れましょう。そうすれば自然と「気持ちの安定と健康」がついてきます。テレビや雑誌などのマスコミがさかんに言っている「アンチエイジング」「老化防止」には、まさに「年齢に負けてたまるか」という強い意識が大切です。そのためには、まず、女性の身体の「生のリズムを理解する必要があります。中国医学では女性の老化を「7年」という1つの単位としてとらえます。女性は「7年」ごとに老化する!

### 女性の「7年」周期の変化

- 上昇期
  - 0歳 誕生
  - 7歳 小学生
  - 14歳 初潮
  - 21歳 身長ピーク
  - 28歳 性機能ピーク
- 下降期
  - 35歳 肌の衰退期  
(肌以前より乾燥し、敏感になる)
  - 42歳 髪の衰退期  
(白髪が出現、ウエストが太くなる)
  - 49歳 閉経が近づく  
(集中力、記憶力が衰えてくる)
  - 56歳 老化現象が出現  
(足腰に力が入らない)
  - 63歳 老化を自覚する  
(白内障などの目の疾患、聴力の衰え)
  - 70歳 老人を意識する  
(行動を起こす前に諦めるようになる)



「疲れやすいのは、もう若くないから」と、あきらめるのは早すぎます。20代の女性が「もう、おばさんだから」というセリフを聞くと悲しくなります。人体には生命エネルギーである「気」を蓄える「精」という活力エネルギーがあります。この「精」は年齢とともに減少していきますが、食事や運動、そして漢方(東洋医学的治療)で減少に「待った」をかけることができるのです。コレこそが「アンチエイジング」のスタート!

チエイジング」なのです。

## アンチエイジングの方法

女性の身体変化は「7」の倍数で節目を迎えています。そこで漢方(東洋医学)の知恵で「養生」を考えてみましょう。

### (1) 疲れエイジング

「高校生時代はあんなに元気だったのに」という20代のOLさん。「20代、30代には無理が利いたのに」という主婦。「疲れが取れないのは更年期だからかしら」と悩んでいる女性。孫ができたと思ったらに老け込み、自らを「おばあさん」と思ってしまう女性。

### (2) 肌のエイジング

老化が肌に出るタイプの女性の悩みは深刻です。シャワーを浴びた時、10代、20代の時は肌が水滴をはじいたのに、今は水

にあるツボ。いわゆる「こめかみ」。ここを指で軽くマッサージすると顔全体の緊張が取れ、肌の血行が改善されます。眼精疲労も取れますよ。

陽白(ようはく)＝目の直下、指二本分のところのツボ。軽く抑えるだけで「もう痛い!」と頷くはず。ここを中心に目じりの方に向かってマッサージしていくと顔色さ美しく変化します。

### (3) 鬱っぽいエイジング対策

「若年性うつ」も「老人性うつ」もストレスから起因していることが多いようです。夢中になれること、生きがいを見つけることが大事です。落ち込みやすいタイプ、くよくよタイプの人は「血(けつ)不足」です。血を補い、安らかな気持ちでいさせてくれると、昔から、赤や紫色の食べ物がいとされています。ここを落着かせるには「足裏マッサージ」もいでしょう。ビール瓶をゴロゴロと踏んで転がす方法が一般的です。

#### ＜効果的な食べ物＞

にんじん、赤ピーマン、紫芋、レバーなど  
＜こころが落ち着くツボ＞

湧泉(ゆうせん)＝足の指を曲げた時にできる足裏のくぼみ。生命エネルギーをつかさどる「腎」の大切なツボです。あぐらをかき、手の親指でギュッと強く押しましょう。また、あぐらをかくことは太ももの内側を伸ばすことになり、ここには月経の機能を整える経絡(ツボの通るループ)があるから、血の巡りがさらによくなります。  
＜イライラを静めるツボ＞

内関(ないかん)＝手首の中央から肘に向かい上、指幅3本分のところ。このツボを、逆の手で包むようにし、親指で(やや爪を立て)ゆっくりと5秒間押し、5秒休み、また5秒押します。10回程度くり返すと不思議とイライラが静まり、ゆったりとした気分になります。

### (1) 疲れエイジング対策

上昇期(28歳まで)の女性で気になるのは「睡眠不足」と「冷え性」。勉強・仕事・遊びに夢中になって不規則な生活が縮くと「睡眠不足」になり、「冷え性」も伴って、活動エネルギーの「精」が不足し、「胃腸などの消化器官」の疾病を招く恐れがあります。逆に下降期(30代以上)の女性に多く見られるのが「冷えのぼせ」。下半身は冷えているのに、顔がほてり、ひどい時は頭がガンガンする症状で、「気」と「血(けつ)」の停滞が原因です。そんな人には、足首から下だけを温め、上気した「気」「血」を下げる「足湯」が効果的です。

#### ＜効果的な食べ物＞

黒豆、黒ゴマ、黒酢、ひじきなどの「黒色」の食べ物  
エビ、イカ、牡蠣、うなぎなど「精」のつく食べ物

#### ＜効果的なツボ＞

天柱(てんちゅう)＝首の上方で頭を支えているところ(脊椎から左右3cm)と肩井(けんせい)＝乳首から上にのびた線が肩にかかったところ。この2つのツボを軽く揉んだり温湿布をすと疲れが取れます。

### (2) 肌のエイジング対策

いくつになってもみずみずしい肌は女性を魅力的に見せます。また、肌に潤いがあればシワさも美しく感じさせるもの。肌を大切にするには「気」を作り出す「胃腸」を整え、消化吸収を良くしておくことが大事です。肌に充分な栄養と潤いを与えるために、今注目されているコラーゲンをたっぷり摂取しましょう。

#### ＜効果的な食べ物＞

牛すじ、手羽先、ふかひれ、魚の皮など有名  
オリーブオイルやゴマ油などの植物油も効果的

#### ＜効果的なツボ＞

太陽(たいよう)＝目と眉の間で耳方へ2cmのところ

滴を全部吸ってしまうカンジ…こんな冗談がマジになっていませんか? ケアをしていても肌は乾燥がちで、「しっとり感」がなくなってしまうとあきらめていませんか?  
(3)鬱(うつ)っぽいエイジング  
責任感が強く、まじめで几帳面な人ほど「鬱(うつ)」症状がやすいのです。エイジングは身体だけに現れるのではなく、心も老化することがあります。

女性は「7年」を節目に身体を変化させていきます。女性にとって「年齢」は、まるで「魔物」のように思いがちですが、年齢に則した魅力があるはず。  
心と身体を健康に保つことで、ステキに年齢を重ねていきたいですね。